

女性のための アサーティブネス講座

バウンダリー (境界) 編



自分の気持がよくわからない、人の要求を断れない・・・
いつも他者を優先してしまう、自分は最後の最後・・・
あなたはどうですか？ モヤモヤする気持ちを感じていませんか？
この講座では、自己チェックやグループでの話し合いを通して、
自分のコミュニケーションパターンに気づき、自分も相手も
大切にするアサーティブの基本と境界線について学びます。

2026年 2月14日 (土) 13:30~16:00

場 所：福岡市男女共同参画推進センター・アミカス2F 視聴覚室

講 師：アミカス相談員

対 象：テーマに関心のある女性 30名（先着順）

託 児：無料 生後6ヶ月～小学3年生までのお子さま

*託児は2月4日（水）までにお申し込み下さい

申し込み：電話、またはアミカスホームページからお申し込み下さい。

参加
無料

託児
無料

○●申し込み&問い合わせ●○



福岡市男女共同参画推進センター・アミカス

アミカス相談室 092-526-3788 (10:00~16:30)

*つながりにくい時は下記代表番号へ

〒815-0083 福岡市南区高宮3-3-1

西鉄大牟田線「高宮駅」西口 西鉄バス「西鉄高宮駅前」「西鉄高宮駅東口」

TEL 092-526-3755(代表) FAX 092-526-3766

MAIL amikas.soudan@city.fukuoka.lg.jp

WEB



※お知らせいただいた個人情報は、法令の定めのある場合やご本人が同意している場合を除き、目的外利用することや第三者に提供することはありません。
※講座における、写真撮影・録音・録画はお断りいたします。

主催：福岡市（福岡市男女共同参画推進センター・アミカス）